

ピタパン サンド



材料 (4人分)

ピタパン... 2個

とりもも肉... 2枚

野菜類... 適宜

★ タンドリーチキンの漬けたれ

ヨーグルト... (cap
 カレー粉... 小2
 ケチャップ... 大1
 マーメイド... 大1
 塩... 小1
 にんにく、しょうが... 各少々

① タンドリーチキンの漬けたれを合わせて

ひと口大に切ったとり肉を1時間以上漬けたむ。

② 野菜をピタパンにはさむ。

③ グリルでとりももをやく。はさむ。

行楽シーズンに
いいかもー



とり肉にからめたえががあるので

サンドイッチですが、かなりカムカム効果あり。

つけ合わせにスープとバナナヨーグルト。

なんとなく栄養も気にしながらのLUNCHに

どうでしょう?? 手軽にできておいしくて、

カムカム効果とよく合いますヨ(笑)